



Casserole de bœuf et de cavatappis à la sud-ouest

avec Monterey Jack et bébés épinards

Familiale

25 à 35 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Bœuf haché



Saucisse italienne
douce, sans boyau



Cavatappis



Poivron



Oignon jaune



Bébés épinards



Gousses d'ail



Tomates broyées à
l'ail et aux oignons



Pâte tex-mex



Monterey Jack, râpé



Concentré de
bouillon de bœuf

BONJOUR POIVRON

Les poivrons colorés sont des poivrons verts qui ont mûri sur la vigne!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Saucisse italienne douce, sans boyau	250 g	500 g
Cavatappis	170 g	340 g
Poivron	1	1
Oignon jaune	1	2
Bébés épinards	28 g	56 g
Gousses d'ail	1	2
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	1	2
Pâte tex-mex	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Monterey Jack, râpé	½ tasse	1 tasse
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA

1



Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

2



Cuire les poivrons

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- **Saler et poivrer**.
- Réserver les **poivrons** dans une assiette.

3



Cuire le bœuf et les oignons

- Chauffer la même casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter à la casserole sèche le **bœuf** et les **oignons**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter, si désiré.

Si vous avez choisi la **saucisse italienne douce**, la faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf****.

4



Cuire les cavatappis

- Dans la casserole contenant le **bœuf** et les **oignons**, ajouter la **pâte tex-mex**, l'**ail**, les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon**, **3 ½ tasses** (6 ½ tasses) d'**eau** et ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sel**.
- Bien mélanger, puis porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter les **cavatappis** et réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 12 à 16 min, en remuant souvent pour empêcher les **pâtes** de coller au fond de la casserole, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. (**CONSEIL** : Si les pâtes collent trop, ajouter plus d'eau à la casserole, ¼ tasse à la fois. Décoller tous les morceaux collés au fond de la casserole.)

5



Assembler les cavatappis

- Dans la casserole contenant les **cavatappis**, ajouter les **poivrons**, les **épinards** et la **moitié du fromage**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- **Poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Répartir la **casserole de bœuf et de cavatappis à la sud-ouest** dans les bols.
- Parsemer du **reste du fromage**.

Le souper, c'est réglé!